



1. 何謂低血糖

低血糖是指血糖低於60mg/dl時發生的反應。

2. 哪些原因會導致低血糖

- 口服降血糖藥物及胰島素注射劑量過多後延遲進食。
- 進食不定或進食過少。
- 活動量太多，使身體熱量消耗太多，且沒有即時補充食物時。
- 其他：併發腎功能異常、空腹喝酒時。

3. 常見低血糖症狀

- 輕度血糖下降時：出汗、發抖、心跳加快、心悸、肌餓感或神經質等症狀。
- 中度血糖下降時：注意力無法集中、頭痛、頭暈、意識混亂、說話遲緩、唇與舌麻木、記憶喪失或錯誤協調不良、情緒變化、不合理行為出現、有複視與嗜睡現象。
- 重度血糖下降時：抽搐、昏睡、失去意識和未及時治療可能致死，即使能存活也可能造成永久性腦損傷。



4. 處理方法

- 清醒時：立刻口服10-15克可快速吸收的糖類，如：2-3顆方糖、120-180ml果汁或普通的蘇打汽水，2-3茶匙的糖或蜂蜜。
- 意識不清時：趕緊送醫，勿強迫昏迷或意識不清的病者進食飲料，容易造成吸入性肺炎。

5. 預防方法

- 定時定量進食且遵守飲食計畫：在二餐間、睡前、作運動前、運動中段及作完劇烈運動之後與胰島素作用高峰時段內進食。
- 血糖自我監測。
- 隨身攜帶糖尿病人識別卡或手圈。
- 家屬與照顧者要隨時觀察患者有無低血糖症狀，一旦有疑時即刻測血糖。
- 勿自行調整服藥劑量，按時吃藥或注射胰島素。
- 按時回醫院複診。

